



Seksualiteit is al eeuwenlang een beladen thema, omdat het vaak aan de basis heeft gestaan van een machtsstrijd. Denk bijvoorbeeld aan de lange geschiedenis van de onderdrukking van de vrouw of het dogma van de kerk dat seksualiteit en lichamelijke lust zondig waren. Het zijn slechts enkele voorbeelden die laten zien hoe diep onze oordeelloze kern van seksualiteit in de loop der tijd is beïnvloed door ingesleten patronen, die generatie op generatie zijn doorgegeven.

Seksueel misbruik en seksueel geweld zijn een extreme uiting van deze machtsstrijd. Het is van belang te weten dat deze jarenlange conditionering ons allemaal nog tot op de dag van vandaag beïnvloedt ten aanzien van onze omgang met seksualiteit.

LEVENSMISSIE

De cijfers liegen er niet om. Jaarlijks worden 62.000 kinderen tot achttien jaar slachtoffer van een vorm van seksueel geweld: van aanranding of verkrachting tot misbruik via de webcam. Het is extra ingrijpend omdat het meestal in de huiselijke omgeving voorkomt, waar een kind zich veilig hoort te voelen. Een ernstig maatschappelijk probleem, dat een enorme hoeveelheid leed bij kinderen en betrokkenen met zich meebrengt. Kinderen zijn onschuldig en dus wordt alle pijn, schuld en angst geprojecteerd op de dader. Aards gezien is dit meer dan terecht, aangezien hij of zij een misdrijf heeft gepleegd en daarmee iemand zwaar heeft beschadigd. Maar spiritueel gezien kun je als je ervan uitgaat dat elke ziel een levensmissie heeft met het doel persoonlijk te groeien, niet anders concluderen dan dat ook de tragedie van seksueel misbruik en seksueel geweld daar onderdeel van uitmaakt. Door die kant ervan te onderzoeken, kun je – zelfs als slachtoffer, zo weet ik uit ervaring – vrede, rust en liefde vinden in een situatie die eerder tot zoveel pijn heeft geleid.

Een spirituele kijk op seksueel misbruik & geweld

'Liever Volkert van der G. dan een pedofiel', kopte een krant bij de vrijlating van Volkert van der G. Het illustreert op indringende wijze hoe wij als maatschappij aankijken tegen seksueel misbruik en seksueel geweld. Onze afschuw en woede richten op de dader lijkt makkelijker dan compassie en begrip tonen voor de slachtoffers. Toch is ervaringsdeskundige Marianne Kimmel van mening dat het denken in termen van slachtoffer en dader ons in spiritueel opzicht belangrijke inzichten en lessen ontnemt. Wat als we dit slachtoffer-dader denken eens loslaten en seksueel misbruik en seksueel geweld vanuit spiritueel oogpunt bekijken? Door de ervaring te zien als onderdeel van de reis van een ziel, in relatie tot de noodzakelijke groei van de aarde, ontstaan andere mogelijkheden tot heling. **TEKST: MARIANNE KIMMEL**

VERANTWOORDELIJKHEID

Als ervaringsdeskundige beseftte ik op een bepaald moment in mijn leven dat boosheid, wrok en haat naar de dader me niet verder hielpen. Hoe begrijpelijk deze gevoelens ook waren, ik merkte dat ik op een andere manier naar mijn ervaringen moest leren kijken. Maar hoe deed ik dat? Want het enige dat ik kon zien, was dat iemand anders *mij* iets had aangedaan. Hierdoor plaatste ik mezelf onbewust steeds opnieuw in de slachtofferpositie, waardoor ik verzwakte. Het werd tijd, beseftte ik, om de verantwoordelijkheid voor mezelf te nemen en dat betekende dat ik alles in het grotere geheel moest gaan bekijken. Een interessante vraag daarbij was bijvoorbeeld waarom ik wel en andere kinderen niet waren misbruikt. Door zonder oordelen en volledig open voor de waarheid naar mijn eigen ervaringen te kijken, ontdekte ik dat ik op aarde kwam met een conditionering die ik al talloze levens met me meedroeg. Ik wilde er per se bijhoren. En dus straalde ik onbewust uit dat ik op zoek was naar liefde en erkenning en er veel voor over had om dat te krijgen. Een energie van afhankelijkheid, die vatbaar was voor manipulatie. Logisch dus dat de energie van mijn vader, die juist op zoek was naar een kind dat hij kon manipuleren, en mijn eigen energie resoneerden. Natuurlijk kun je zeggen dat ieder kind op zoek is naar liefde en daarmee vatbaar is voor mensen die daar misbruik van willen maken. Toch geloof ik dat iedere ziel eigen specifieke thema's meebrengt naar een nieuw leven. Thema's die nader moeten worden uitgediept door bepaalde ervaringen op te doen. Voor mij was seksueel misbruik zo'n ervaring.

OMKERING

Een ander belangrijk inzicht kwam tijdens een bijeenkomst van de Amerikaanse spiritueel leraar Byron Katie. Terugkijkend kan ik zeggen dat ik er naartoe ging om erkenning te vinden. Ik wilde mijn verhaal delen en van anderen horen hoe verschrikkelijk het was wat ik had meegemaakt. Dat Byron Katie andere plannen met me had, werd al snel duidelijk. In de pauze liep ik naar haar toe om mijn ingevulde werkblad (met daarop mijn ergste herinnering) met haar door te werken. "Wat heb je opgeschreven?", vroeg ze. En ik las voor: "Mijn vader heeft me seksueel misbruikt." In plaats van erkenning te geven, of vragen als 'is het waar?', 'kun je zeker weten dat het waar is?' te stellen, vroeg ze me de overtuiging om te keren. Weerstand laaide in me op. Ik was immers slachtoffer en had hierin toch geen verantwoordelijkheid? Toch deed ik het: "Ik heb mijn vader seksueel



misbruikt." Ze glimlachte: "Heb jij ooit seks of ander gedrag ingezet om iets van je vader gedaan te krijgen? Want dat is ook misbruik." Ja, dat had ik. Als ik aandacht wilde, als ik een cadeautje wilde krijgen, zelfs als ik straf wilde ontlopen. Door me dit te realiseren, maakte het verlamme slachtoffergevoel langzaam plaats voor een krachtige eigen verantwoordelijkheid. Ik was niet alleen slachtoffer, ook had ik situaties middels seksualiteit gemanipuleerd om iets gedaan te krijgen. Door mijn eigen verantwoordelijkheid te zien (hoe klein ook) in een situatie waarin ik dacht volkomen hulpeloos en machteloos te zijn, gaf ik mezelf een belangrijk cadeau. Namelijk dat ik zelfs in een machteloze situatie meer kracht en invloed heb dan ik zelf dacht.

VEILIG

Ik ben ervan overtuigd dat zowel daders als slachtoffers van seksueel misbruik en seksueel geweld een bepaalde energie uitstralen die elkaar aanvult. In mijn voorbeeld wil dat zeggen dat ik uitstraalde op zoek te zijn naar liefde en mijn dader juist een kind met die zucht naar liefde nodig had om te kunnen manipuleren. Het seksueel misbruik diepte mijn thema van erbij willen horen verder uit, door me te laten ervaren hoe het was om er juist helemaal *niet* bij te horen. Mijn grootste angst werd werkelijkheid: mijn vader ontkent, mijn moeder gelooft me niet en de rest van de familie heeft afstand genomen. Maar hierdoor heb ik tot in de kern gevoeld dat ik op mezelf kan vertrouwen, welke ervaringen het leven me ook brengt. Ik weet nu dat ik veilig ben bij mezelf. En juist veiligheid was wat ik in eerste instantie door het ►

▲ Marianne Kimmel

is zelf tot haar tiende jaar seksueel misbruikt door haar vader. Toen ze het stilzwijgen doorbrak en op televisie over haar ervaringen sprak, merkte ze wat een opluchting dat gaf. Met haar praktijk als inspirator en haar stichting *Project Speak Now* heeft ze als doel seksueel misbruik en seksueel geweld meer bespreekbaar te maken en lotgenoten te helpen.

'Ik was niet alleen slachtoffer, ook had ik situaties middels seksualiteit gemanipuleerd om iets gedaan te krijgen'

'Het heeft me gedwongen om alle kanten van mijn ziel te onderzoeken en deze compleet, dus mét mijn ervaringen met seksueel misbruik, te omarmen'

seksueel misbruik zo ongelooflijk was kwijtgeraakt. Door te leren zien dat alle ervaringen in mijn leven bijdragen aan mijn weg naar vrijheid en heling, is ook mijn kijk op het seksueel misbruik veranderd. In de zwartheid van deze ervaring kan ik nu ook het licht zien. En dat zorgt als vanzelf ook voor lichtheid in de herinnering van de ervaring.

OMARMEN

Seksueel misbruik en seksueel geweld zijn intense ervaringen. Kracht, geluk en heling hervinden vergt het uiterste van het slachtoffer. Een spirituele kijk kan helpen om de balans opnieuw te vinden, nadat het misbruik je zo uit balans heeft gebracht. Door te zien dat deze ervaringen onderdeel zijn het grotere plan van mijn ziel, ben ik nu in staat zelfs dankbaarheid te voelen naar het seksueel misbruik en de traumatische periode daarna. Hoe zwaar het ook was, het heeft me wel gemaakt tot wie ik nu ben. Het heeft me gedwongen om alle kanten van mijn ziel te onderzoeken en deze compleet, dus mét mijn ervaringen met seksueel misbruik, te omarmen. Simpelweg, omdat ik van mezelf houd en ze onderdeel zijn van wie ik ben! ■

Oefeningen

De rol van seksueel misbruik

- Richt je aandacht op seksueel misbruik in het algemeen of je eigen ervaringen in het bijzonder
- Adem diep in en adem uit door de beelden die je nu ziet
- Zet alle gedachten en gevoelens die bij je opkomen in het licht en adem rustig diep in en uit
- Vraag 'waarom dit gebeurt' en wacht op het antwoord
- Het kan zijn dat je een beeld ziet of iets hoort
- Richt je aandacht daarop, zonder oordeel en zoom er verder op in
- De rol van seksueel misbruik en/of seksueel geweld in de wereld of jouw leven zal langzaam helder worden.

Je eigen rol in seksueel misbruik

- Richt je aandacht op een ervaring waarbij jij seksualiteit hebt ingezet om iets van een ander gedaan te krijgen
- Adem diep in en uit door de beelden die je nu ziet
- Kijk goed naar alle gedachten en gevoelens die je toen voelde en adem rustig diep in en uit
- Zie ze, maar heb er geen oordeel over
- Ervaar dat ook jij seksualiteit in je leven hebt ingezet om je eigen behoeftes te vervullen
- Zet de hele ervaring in het licht, adem diep in en uit totdat de ervaring vervaagt.

▼ Marianne als kind

